

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787810857154

10位ISBN编号：7810857150

出版时间：2007-08-01

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：叶红梅//王贤明//刘晓霖

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《二十一世纪高职高专院校规划教材：大学生心理健康教育》就大学生在成长和成材的过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、情绪、人际交往、人格发展、恋爱、学习、职业生涯等方面做了详细解读。

本书具有理论性、实践性、可操作性的特点，力求通过心理健康知识理论和一些心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，促进大学生德、智、体、美全面发展。

书中还附有相应的专栏，学生可进行自我测试和阅读，从而更好地了解自己。

《二十一世纪高职高专院校规划教材：大学生心理健康教育》可作为大学生心理健康教育课程的教材，也可以作为心理咨询师、辅导员、大学教师的参考书。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 绪论第一节 心理健康的含义及标准一、心理健康的含义一、心理健康的标准三、心理异常的种类第二节 大学生心理健康教育的目标、原则和方法途径一、大学生心理健康教育的目标一、大学生心理健康教育的原则三、大学生心理健康教育的方法途径第二章 心理健康的生理基础第一节 心理与行为的生理基础一、认知活动的生理基础一、情绪活动的生理基础三、人格特征的生理基础四、社会行为的生理基础第二节 心理障碍的生理机制一、神经症一、人格障碍三、精神分裂症第三节 大学生的生理特点与心理健康教育一、大学生的生理发展特点一、大学生生理发展对心理的影响第三章 自我意识与心理健康第一节 自我意识概述一、自我意识的概念一、自我意识的功能三、大学生自我意识的特点第二节 自我意识方面的心理问题与克服一、完美主义及其克服一、自我中心的表现及其克服第三节 自我意识的发展一、自我意识的发生、发展一、大学生自我意识的发展规律三、塑造良好的自我意识第四章 情绪与心理健康第一节 情绪、情感概述一、什么是情绪、情感一、情绪、情感与机体变化三、情绪、情感的功能四、情绪的基本状态五、高级的社会情感第二节 大学生常见的情绪问题一、大学生的情绪特征一、情绪与大学生的身心健康三、健康情绪的标准四、大学生常见的情绪问题五、引起大学生不良情绪的因素第三节 情绪的自我管理与调节一、情绪、情感的自我完善一、情绪、情感的控制与调节三、采用行为训练方式进行情绪调节第五章 人际交往与心理健康第一节 人际交往心理概述一、人际交往的功能.....第六章 人格发展与心理健康第七章 恋爱与心理健康第八章 性与心理健康第九章 学习与心理健康第十章 生涯发展与心理健康第十一章 挫折与心理健康第十二章 危机的觉察与干预

<<大学生心理健康教育>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>